

KILOPACE

DIARIO DE ENTRENAMIENTO N.º 12

19 DE OCTUBRE DE 2026

Tu diario de media maratón

13 semanas hasta el día de la carrera, con ritmos basados en
cómo corres ahora

2:03:34

TIEMPO PREVISTO

5:51 /km

RITMO DE CARRERA

7:09 /km

RITMO SUAVE

ESTE DIARIO PERTENECE A

EMPEZADO EL



kilopace.com

Contenido

03

Tus números

Calculados a partir de tus respuestas. Sobre estos números se construye todo el plan.

06

Cómo usar este diario

Las tiradas largas construyen la carrera; los tempos hacen que el ritmo de carrera se sienta más fácil.

Notas del entrenador

07

08

El programa

13 semanas hasta el día de la carrera, con ritmos basados en cómo corres ahora

Tu plan de 13 semanas

09

Alimentación y día de carrera

10

Tus parciales de carrera

10

Si pasa esto, haz esto

11

Glosario

11

13

Páginas semanales

Marca cada sesión cuando la completes

27

Registros

Notas

30

Referencias

32

CAPÍTULO 01

Tus números

Calculados a partir de tus respuestas. Sobre estos números se construye todo el plan.

TUS NÚMEROS

13 semanas hasta el día de la carrera, con ritmos basados en cómo corres ahora

2:03:34

TIEMPO PREVISTO

5:51 /km

RITMO DE CARRERA

7:09 /km

RITMO SUAVE

5:37 /km

RITMO DE TEMPO

13

SEMANAS

18 km

TIRADA MÁS LARGA

ANTES DE EMPEZAR

Información general de fitness, no consejo médico. Para y busca ayuda si sientes dolor en el pecho, mareo o un dolor agudo.

TARJETA DE BOLSILLO

KILOPACE

Tiempo previsto: 2:03:34

Ritmo de carrera: 5:51 /km

Ritmo suave: 7:09 /km

Ritmo de tempo: 5:37 /km

Semanas: 13

Tirada más larga: 18 km

RECÓRTALA Y LLÉVALA CONTIGO

01

CAPÍTULO 02

Cómo usar este diario

Las tiradas largas construyen la carrera; los tempos hacen que el ritmo de carrera se sienta más fácil.

CÓMO USAR ESTE DIARIO

Cómo usar este diario

- 01 Corre los días en orden; deja un día suave o de descanso después de la tirada larga.
- 02 Si te saltas una semana, repite la anterior en lugar de saltar hacia delante.
- 03 Las semanas de recorte forman parte del plan; consolidan la forma.
- 04 A mitad del plan, repite un test de 5 km o 10 km y recalibra tus ritmos.

“No aumentes la distancia semanal más de un 10 % aproximadamente, salvo en una subida planificada.”

NOTAS DEL ENTRENADOR

- Las tiradas largas construyen la carrera; los tempos hacen que el ritmo de carrera se sienta más fácil.
- El sueño y los carbohidratos son tus mejores herramientas de recuperación en las semanas de pico.
- Una molestia que cambia tu forma de correr significa dos días suaves o entrenamiento cruzado, no aguantar.
- La puesta a punto se siente rara; confía en ella. La forma no desaparece en dos semanas.
- Unos parciales regulares ganan casi siempre a una salida rápida.

CAPÍTULO 03

El programa

13 semanas hasta el día de la carrera, con ritmos basados en cómo corres ahora

01

Tus ritmos de entrenamiento

“Alrededor del 80 % de lo que corres es suave. El 20 % rápido solo funciona si los días suaves son de verdad suaves.”

SESIÓN	/KM	/MI
Suave	7:09	11:30
Tirada larga	6:55	11:07
Ritmo de carrera	5:51	9:26
Tempo	5:37	9:03
Series de 1 km	5:16	8:29

02

Tu plan de 13 semanas

SEMANA	FASE	TIRADA LARGA	SESIÓN CLAVE
1	Base	8 km	Carrera suave + 6 × 20 s de progresiones (empieza a 7
2	Base	9 km	Carrera suave + 6 × 20 s de progresiones (empieza a 7
3	Base	10 km	Series
4	descarga	8 km	Tempo
5	Base	12 km	Series
6	Desarrollo	13 km	Tempo
7	Desarrollo	14 km	Series
8	descarga	11 km	Tempo
9	Desarrollo	16 km	Series
10	Pico	17 km	Tempo

SEMANA	FASE	TIRADA LARGA	SESIÓN CLAVE
11	Pico	18 km	Series
12	Puesta a punto	12 km	Activación
13	Puesta a punto	—	Carrera

03

Alimentación y día de carrera

- Prueba tu desayuno de carrera antes de tus tres tiradas más largas: 2–3 horas antes, sobre todo carbohidratos.
- En carreras de más de 75 minutos, toma 30–60 g de carbohidratos por hora y bebe según la sed.
- Empieza la carrera 5–10 segundos por km más lento que tu ritmo de carrera durante los primeros 3 km.
- Nada nuevo el día de la carrera: las mismas zapatillas, los mismos geles, el mismo desayuno.

04

Tus parciales de carrera

KM	TIEMPO DE PASO
5	0:29:17
10	0:58:34
15	1:27:51
20	1:57:08
21.1	2:03:34

05

Si pasa esto, haz esto

Si tus carreras suaves se te hacen duras	Baja el ritmo 20–30 segundos por km; suave es una sensación, no un número
Si una tirada larga sale mal	Revisa la alimentación y el sueño antes que la forma física, y repite la distancia la semana siguiente
Si te saltas una semana	Repite la semana anterior; no saltes hacia delante
Si un dolor cambia tu forma de correr	Dos días suaves o entrenamiento cruzado, y consulta a un fisioterapeuta si continúa
Si la puesta a punto te hace sentir pesado	Es normal; mantén los esfuerzos cortos a ritmo de carrera
Si hace calor el día de la carrera	Sal 10–15 segundos por km más lento y bebe en cada avituallamiento

06

Glosario

RPE	Esfuerzo percibido: lo dura que se siente una serie en una escala del 1 al 10. 10 es el máximo; 7 significa que podrías haber hecho unas tres repeticiones más.
Repeticiones en reserva	Cuántas repeticiones buenas más podrías haber hecho al terminar la serie. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Tres series de 8 a 10 repeticiones cada una. Elige un peso que te permita llegar al rango con buena técnica.
Descarga	Una semana más ligera, con menos volumen o carga, normalmente cada 4–6 semanas, para que el cuerpo se recupere y se adapte.
Sobrecarga progresiva	Hacer el entrenamiento más exigente poco a poco, con más peso, repeticiones o series, para seguir mejorando.
Doble progresión	Suma primero repeticiones hasta que todas las series lleguen al máximo del rango; luego sube el peso y vuelve a empezar por abajo.
Zona 2 / ritmo suave	Un esfuerzo relajado en el que puedes hablar con frases completas. Construye la base aeróbica y ayuda a recuperarte.
Umbral	El ritmo más exigente que puedes mantener durante una hora aproximadamente; se siente exigente pero llevadero, solo puedes decir unas pocas palabras seguidas.
Tempo / series	Tempo: carrera exigente, sostenida y constante. Series: repeticiones rápidas más cortas con recuperación entre ellas.
GET	Gasto energético total diario: las calorías que gastas en un día, incluidos el ejercicio y la actividad diaria.

Proteína por kg	Proteína diaria según el peso corporal; p. ej., 1,6 g/kg son 112 g para una persona de 70 kg.
Objetivo de fibra	Apunta a unos 25–30 g de fibra al día de verduras, fruta, cereales integrales y legumbres.



CAPÍTULO 04

Páginas semanales

Marca cada sesión cuando la completes

SEMANA

Base

01

Tirada larga 8 km

SEMANA DEL _____

- ☐ Carrera suave + 6 × 20 s de progresiones (empieza a 7:09/km y termina rápido y relajado)
- ☐ Carrera suave: 35 min a 7:09/km
- ☐ Carrera suave: 30 min a 7:09/km
- ☐ Tirada larga: 8 km a 6:55/km
- ☐ Dos veces esta semana: rutina de fuerza para corredores de 15 minutos

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Base

02

Tirada larga 9 km

SEMANA DEL _____

- ☐ Carrera suave + 6 × 20 s de progresiones (empieza a 7:09/km y termina rápido y relajado)
- ☐ Carrera suave: 37 min a 7:09/km
- ☐ Carrera suave: 31 min a 7:09/km
- ☐ Tirada larga: 9 km a 6:55/km
- ☐ Dos veces esta semana: rutina de fuerza para corredores de 15 minutos

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Base

03

Tirada larga 10 km

SEMANA DEL _____

- ☐ Series: 3 × 1 km a 5:16/km con 2 min de trote
- ☐ Carrera suave: 39 min a 7:09/km
- ☐ Carrera suave: 32 min a 7:09/km
- ☐ Tirada larga: 10 km a 6:55/km
- ☐ Dos veces esta semana: rutina de fuerza para corredores de 15 minutos

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

descarga

04

Tirada larga 8 km

SEMANA DEL _____

- ☐ Tempo: 10 min suave, 21 min a 5:37/km, 10 min suave
- ☐ Carrera suave: 41 min a 7:09/km
- ☐ Carrera suave: 33 min a 7:09/km
- ☐ Tirada larga: 8 km a 6:55/km
- ☐ Dos veces esta semana: rutina de fuerza para corredores de 15 minutos

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Base

05

Tirada larga 12 km

SEMANA DEL _____

- ☐ Series: 4 × 1 km a 5:16/km con 2 min de trote
- ☐ Carrera suave: 43 min a 7:09/km
- ☐ Carrera suave: 34 min a 7:09/km
- ☐ Tirada larga: 12 km a 6:55/km
- ☐ Dos veces esta semana: rutina de fuerza para corredores de 15 minutos

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Desarrollo

06

Tirada larga 13 km

SEMANA DEL _____

- ☐ Tempo: 10 min suave, 25 min a 5:37/km, 10 min suave
- ☐ Carrera suave: 45 min a 7:09/km
- ☐ Carrera suave: 35 min a 7:09/km
- ☐ Tirada larga: 13 km a 6:55/km
- ☐ Dos veces esta semana: rutina de fuerza para corredores de 15 minutos

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Desarrollo

07

Tirada larga 14 km

SEMANA DEL _____

- ☐ Series: 5 × 1 km a 5:16/km con 2 min de trote
- ☐ Carrera suave: 47 min a 7:09/km
- ☐ Carrera suave: 36 min a 7:09/km
- ☐ Tirada larga: 14 km a 6:55/km
- ☐ Dos veces esta semana: rutina de fuerza para corredores de 15 minutos

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

descarga

08

Tirada larga 11 km

SEMANA DEL _____

- ☐ Tempo: 10 min suave, 29 min a 5:37/km, 10 min suave
- ☐ Carrera suave: 49 min a 7:09/km
- ☐ Carrera suave: 37 min a 7:09/km
- ☐ Tirada larga: 11 km a 6:55/km
- ☐ Dos veces esta semana: rutina de fuerza para corredores de 15 minutos

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Desarrollo

09

Tirada larga 16 km

SEMANA DEL _____

- ☐ Series: 5 × 1 km a 5:16/km con 2 min de trote
- ☐ Carrera suave: 51 min a 7:09/km
- ☐ Carrera suave: 38 min a 7:09/km
- ☐ Tirada larga: 16 km a 6:55/km, los últimos 5 km a ritmo de carrera 5:51/km
- ☐ Dos veces esta semana: rutina de fuerza para corredores de 15 minutos

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Pico

10

Tirada larga 17 km

SEMANA DEL _____

- ☐ Tempo: 10 min suave, 33 min a 5:37/km, 10 min suave
- ☐ Carrera suave: 53 min a 7:09/km
- ☐ Carrera suave: 39 min a 7:09/km
- ☐ Tirada larga: 17 km a 6:55/km, los últimos 6 km a ritmo de carrera 5:51/km
- ☐ Dos veces esta semana: rutina de fuerza para corredores de 15 minutos

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Pico

11

Tirada larga 18 km

SEMANA DEL _____

- ☐ Series: 6 × 1 km a 5:16/km con 2 min de trote
- ☐ Carrera suave: 55 min a 7:09/km
- ☐ Carrera suave: 40 min a 7:09/km
- ☐ Tirada larga: 18 km a 6:55/km, los últimos 6 km a ritmo de carrera 5:51/km
- ☐ Dos veces esta semana: rutina de fuerza para corredores de 15 minutos

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Puesta a punto

12

Tirada larga 12 km

SEMANA DEL _____

- ☐ Activación: 20 min suave con 4 × 3 min a ritmo de carrera 5:51/km
- ☐ Carrera suave: 30 min a 7:09/km
- ☐ Carrera suave: 25 min a 7:09/km
- ☐ Tirada larga: 12 km a 6:55/km, los últimos 4 km a ritmo de carrera 5:51/km
- ☐ Dos veces esta semana: rutina de fuerza para corredores de 15 minutos

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana

SEMANA

Puesta a punto

13

Objetivo 2:03:34

SEMANA DEL _____

- ☐ Semana de carrera: dos carreras cortas y suaves, una con 3 × 2 min a 5:51/km
- ☐ Día de carrera 25 de enero de 2027: objetivo 2:03:34

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
HECHO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGÍA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SUEÑO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

RESUMEN DE LA SEMANA

¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué te lo ha puesto difícil?

Una cosa que harás distinto la próxima semana



CAPÍTULO 05

Registros

REGISTROS

Registro de carreras

[illegible]

NOTAS

Grid of dots for notes.

NOTAS

Grid of dots for notes.

REFERENCIAS

1. Seiler (2010) What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes?
Int J Sports Physiol Perform
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20861519/>
2. ACSM Position Stand: Quantity and Quality of Exercise (Garber et al., 2011)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>
3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Esfuerzos pequeños, constantes y
honestos. Ese es todo el secreto.

Creado para ti el 19 de octubre de 2026
Este diario es de uso personal de quien lo compró. Por favor, no lo distribuyas.
Kilopace · kilopace.com